

Jadłospis Dieta Podstawowa na dzień: 2023.11.11

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	90
	twarożek ze szczypiorem	70g
	kiełbasa łopatkowa	41,5
	pomidor	50
	manna na mleku	300g
	herbata	250g
obiad	ziemniaki z koprem	220
	surówka z warzyw mieszanych	150g
	Zupa szczawiowa z makaronem i jajkiem	350g
	napój owocowy	
	ryba panierowana smażona	80g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5
	pieczywo mieszane	130
	schab gotowany w sosie pomidorowym	80g
	ser plaster twarogowy	21,43
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

Alergeny:

Bułki grahamki, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 129,14
Energia (EER)	[kcal]	1 932,24
Białko ogółem	[g]	101,96
Tłuszcz	[g]	53,77
Weglowodany ogółem	[g]	269,21
Ogółem nasycone	[g]	25,55
Sacharoza	[g]	32,31
Błonnik pokarmowy	[g]	29,70
Sól	[g]	4,71